

# 献立表

8月17日～8月23日

17日 (月)	オムレツ	マカロニサラダ いんげんのソテー・他	エネルギー 452 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 30.9 g 塩分 2.1 g
18日 (火)	イワシの梅煮	豚肉と野菜の炒め煮 小松菜の煮浸し・他	エネルギー 302 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 15.5 g 塩分 1.8 g
19日 (水)	鶏肉の さっぱり煮	大学芋 ひじき煮・他	エネルギー 423 kcal 蛋白質 26.3 g 脂質 21.7 g 塩分 4.5 g
20日 (木)	アカウオの 西京焼き	ほうれん草の煮浸し 春雨の中華和え・他	エネルギー 291 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 9.7 g 塩分 2.4 g
21日 (金)	酢豚	スクランブルエッグ コールスロー・他	エネルギー 413 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 18.0 g 塩分 3.1 g
22日 (土)	ミンチカツ	マカロニケチャップ オムレツ 人参のピーナッツ和え ワカメの酢の物・他	エネルギー 292 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 11.2 g 塩分 1.6 g
23日 (日)			

\* 仕入れの都合により献立が変わる場合があります。ご了承下さい。